



УДК 615.89
ББК 53.59
Р - 82

Відун Рувит

Уроки здоров'я в Школі відання (Випуск перший)

Комп'ютерний набір, редагування,
верстка - **Василь Рудий**

Підписано до друку 14.02.2008 р.

Формат 60Х84/16. Папір офсетний
Гарнітура Arial. Друк різографічний
Умовн. друк арк. 1,63
Зам. № 17
Наклад 300 прим.

ФОП Данилюк В.Г. Свідоцтво про реєстрацію суб'єкта видавничої справи ДК № 2487 від 12.05.2006р.
Віддруковано ФОП Главацька Р.В.
Свідоцтво ВЦ № 35 від 12.04.2006 р.
м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 92
Тел.: (0432) 43-51-39, 57-65-44



Уроки здоров'я

в Школі відання

М. Вінниця, 2008

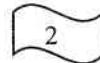


Урок 1-й.

**Вступна бесіда: “Хочеш бути здоровим – будь ним”, “Основа успіху - віра”, “Знахар – посередник між Богом і недужим”,
Види зцілительських практик.**

Дорогі брати і сестри, вітаю вас із вступом до Школи відання і зичу успішно пройти курс навчання. Але зарання муши розчарувати тих, хто думає, що після проходження цього курсу стане висококваліфікованим народним зцілителем. Цього я вам не обіцяю. І ось чому. Студент мед. університету для того, щоб стати лікарем, щоденно по 10-15 годин проходить курс науки впродовж 5 років. Але наукова медицина – це всього лише арифметика порівняно з вищою математикою, якою є народне зцілительство. Щоб стати справжнім зцілителем, недостатньо ні 5-и, ні десяти років – цьому мистецтву треба вчитися все життя. Мое ж завдання – навчити вас вчитися, а крім того – отримати елементарні практичні навики, як оздоровлюватися самим і допомагати своїм рідним та близкім. Повторюю: не зробити з вас екстрасенсів міжнародної категорії, як це роблять деякі шарлатани, що на народному горі сколочують собі бариші, а тільки вивчити найпростіші методики оздоровлення душі і тіла з тим, щоб застосовувати їх у повсякденному житті, запобігати хворобам, а то й позбутися їх, і бути від того щасливими. Бо недаремно говориться, що здоров'я – основне багатство людини і суспільства в цілому.

А щоб бути здоровими, запам'ятайте один елементарний рецепт, або життєве правило, яке вивів ще достославний Козьма Прutков. Тож перефразовуючи його відому всім формулу, повторюсь: “Хочеш бути здоровим – будь ним!” І це не якийсь жарт. Кожна людина – господар свого духовного і фізичного здоров'я, кожен створює для себе ту основу, на



який виростає палац здоров'я.

Щоб не бути голослівним, наведу цікаві наукові дані. Наше здоров'я негативно впливають такі фактори:

Спадковість – 15-20 %,

Довкілля – 15-20 %,

Медицина – 8-10 %,

Умови життя – 60-80 %.

Якщо першого фактору, тобто спадковості, невідаюча людина щодо самої себе змінити не може, то змінити всі інші фактори – цілком в її волі. Хто, приміром, примушує вас цілими днями дихати на вулицях міста отруйними викидами в атмосферу автомобільних газів, з яких стронцій і радіоактивний свинець є надзвичайно шкідливими? Чи вдихати смертельно отруйні гази діоксен і фосген з димом від спалюванів в дворах чи на смітниках поліетиленових плівок та пластикових пляшок? До речі, експериментаторами доведено, що після шести повних вдихів фосгену людину вже не врятувати. А вода, яку ви п'єте? А продукти, які ви купляєте на ринках? Геологи Побузької геологорозвідувальної партії встановили, що питна вода в нашему регіоні в середньому на 70 відсотків забруднена нітратами та нітритами. А в селищі Вінниці таке забруднення сягає 80 і більше відсотків.

Чи взяти медицину з її патентованими та ще й дорогими ліками. Недаремно в народі кажуть, що “вони одне лічать, а інше калічать”. І це свята правда. Причому, калічать ваше здоров'я за ваші ж кровні, ще й немалі, гроші. Я вже не кажу про те, що лікар, який купив собі диплома за чималеньку суму, намагається ці кошти якнайшвидше повернути і за скажені хабарі, фактично, сам того не бажаючи, а лише через власне невміння, вбиває вас. Тож люди все частіше звертаються до народної медицини, яка, лікуючи одну недугу, одночасно запобігає появі іншої. Шкода лише, що й тут за справу часто беруться ті, хто не має належної підготовки і практики в народному зцілюванні, дискредитуючи таким чином і саму благородну та богоугодну справу.



Останній фактор – умови життя, про який ми згадали вище, є найбільш убивчим. Тут вже людина не по невіданню, а свідомо вкорочує собі життя. Не будемо говорити про неправильне харчування – це питання соціальне і не кожному вдається одразу різко поміняти стиль життя, відмовитися від шкідливих чи неповноцінних продуктів, від переїдання на весіллях чи ювілеях, ввести в раціон те, чого організм в дану мить найбільше потребує. А ось такі шкідливі звички як паління, алкоголь, наркотики – це всього лиш звички, відкинути які назавжди може кожен. Як ми викидаємо сукню, до якої звикли, чи політичну партію, в якій розчарувалися. Подумайте, і ви самі знайдете ще з десяток нюансів, які загрожують здоров'ю і життю і яких легко позбутися. Але цього треба твердо захотіти. Тобто, захотіти бути здоровим. Без такого прагнення, без сили волі, вміння перемагати свої тимчасові слабкості не може бути народного зцілителя.

Це перше, що треба пам'ятати тим, хто вирішив опанувати методиками оздоровлення душі і тіла. Поки що будемо говорити про самооздоровлення.

Але є й друге, не менш важливе.

Маю на увазі віру. Без віри в Бога і у власні сили не може бути знахаря, навіть якщо він зазубрить кілька десятків молитов і замовлянь чи вивчить геть усі способи використання цілющих рослин.

З раннього дитинства пам'ятаю слова своєї бабуні, про яку і таких як вона, написана книга “Цілющий цвіт”. Бабуня говорила:

- Запам'ятай, дитино, на все життя: без Бога – ні до порога. І це особливо стосується нас, знахарів, які без Божої допомоги ні на що не здатні.

І дійсно, знаючи багатьох світлих знахарів нашого краю, спостерігаючи за їхніми зцілювальними діями, вслушуючись в слова замовлянь, помітив, що зцілювання душі і тіла інших людей вони здійснюють лише іменем Бога. Але цього мало, особливо для тих, хто тільки починає займатися



знахарською практикою і ще не набув ні особливих вмінь, ні досвіду. Їм потрібна енергетична підтримка. З цього приводу наведу цитату із своєї книги "Роде наш красний":

"Можна все життя просто вірити в Богів, але така віра малодієва стосовно тебе самої, особливо у справі зцілютельства. Якщо ти свою віру внесеш в рідновірське коло, то тим самим вмикаєш себе у потужне енергоінформаційне утворення, з яким це коло зв'язане. Таке утворення здатне концентрувати величезну силу божественного духу, а також передавати його потребуючим, зцілюючи їх в тій чи іншій мірі. Якщо у людини живе глибока віра в таку допомогу – вона зцілиться повністю".

А що означає вірити в себе, у власні сили? А те ѿзначає, що людина повинна бути впевненою в собі (але не самовпевненою), бути переконаною, що все задумане їй вдасться, що будь-яке завдання їй по плечу. "Я вмію!", "Я можу!", "Я досягну!", "У мене все чудово виходить" – ось основні думки, які повинні керувати її діями. Викиньте назавжди із своєї мови такі мовні частки як "Не" чи "Ні", "Би" чи "Б". Приміром, йдучи влаштовуватися на роботу, не кажіть "Я не знаю, я не впевнений, що мене приймуть". Кажіть: "Ось зараз я прийду, мене зустрінуть приязно і запропонують найкращу роботу". Або "Якби я була молодшою, може б він і звернув на мене увагу". Це абсолютно неприйнятна думка. Треба думати і казати: "Я молода і гарна, привертаю увагу всіх зустрічних". "Я цілком здорована, будь-яка недуга обминає мене десятою дорогою".

В Знаннях наших Предків сказано, що недуги постійно обступають нас тісним колом, шукаючи лазівку, як проникнути в наш організм. Ми цю лазівку відкриваємо їм нашим постійним страхом, невпевненістю у власних силах. Чому, коли в селі чи в місті бушує епідемія грипу, деякі люди їй не піддаються? Імунітет, скажете? Ні, впевненість, що ніякий грип їх не візьме.



Для розрядки наведу жінкам приклад самозамовляння, як бути красивою і вдачливою. Прийшовши в гості, на зібрання чи на ділову зустріч, прокажіть про себе кілька разів:

"Навколо кури сірі, в облізлому пір'ї, прийшла я, пава, - гарна, величава, звабна постава, груди пишні, губки – вишні, ручки білі, риси милі, щічки чисті, очки іскристі, сукня нова, приємна мова, для чоловіків і хлопців, женихів-молодців, старших й молодших - я мила й хороша, а для обраного пана - я люба й жадана".

Подібну формулу самонавіювання можуть застосовувати і невпевнені в собі чоловіки. Наприклад, йдучи на роботу чи на якийсь громадський захід, станьте перед дзеркалом і, дивлячись власному відображення в очі, прокажіть тричі: «Я молодий, здоровий, міцний, сильний, розумний, приємний в спілкуванні, всі люди мене поважають і люблять, і я їм відповідаю тим же».

І ще на завершення кілька слів, які, на перший погляд, де-шо відірвані від теми, однак, якщо вдуматися, цілком їй відповідають. Ви, певне, не раз чули від знайомих нарікання на те, що, мовляв, у нас, в Україні, жити погано, все не так, як хотілося б, тому їх виправдовують тих людей, які їдуть на заробітки за кордон (причому - назавжди), - образно кажучи, кидають рідну, але бідну матір в пошуках чужої, але багатої мачухи. Чи щасливі вони тим? Питання не настільки риторичне, як може здатися, і ви самі дасте на нього відповідь. А на висновок хай наштовхнуть вас рядки з вірша сучасного російського поета Риленкова:

Спросили лягушку: «О чём вы поете?

Ведь вы, извините, живете в болоте...».

Сказала лягушка: «О том и поем,

Как чист и прекрасен родной водоем!».

Отже, треба глибоко вірити у власні сили і силу зцілюльства не тільки самому знахареві, а й наділяти цією вірою недужих. Але для цього він мусить бути не просто віруючою людиною і належати до будь-якої релігійної конфесії, чи не



належати до неї, а сповідувати рідну українську віру, славити Рідних Богів і заручитися їхньою підтримкою. Чому са-ме Рідних Богів? Бо ми - їхні діти і саме нам, своїм дітям, вони надають першочергову допомогу, на що аж ніяк не можуть розраховувати раби Божі – юдеї, християни, мусульмани. Щоб переконатися в моїй правоті, згадайте, чи знаєте ви хоч одного знахаря, приміром, серед євреїв? Дехто може сказати, що багато народних зцілителів сповідують християнську релігію. Але чи так це? По-перше, християнські богослови вважають великим гріхом заняття знахарською практикою, і це вам підтверджує перший-ліпший проповідник християнського вчення, а по-друге, ні один із знахарів, надаючи зцілительську допомогу недужим, жодного разу у своїх молитвах чи замовляннях не звертається по допомогу до юдо-християнського Єгови, чи навіть до Ісуса Христа, а лише до Бога і Матері Божої, саме до тих Вищих сутностей, до яких звертаємося ми, рідновіри. Отже, вони, знахарі з народу, - за зовнішньою формою начебто християни, бо інакше, в період панування привілейованої і підтримуваної урядом християнської церкви, коли йшло жорстоке "полювання на відьом", вони б не вижили, зате за внутрішнім змістом є справжніми рідновірами.

В цьому ви можете переконатися, прочитавши мою книгу "Цілющий цвіт", написану, до речі, ще в той період, коли в країні безроздельно панувала комуністична ідеологія і християнська релігія.

На щастя, той період безповоротно канув в Лету, і нині люди не тільки відверто тягнуться до езотеричних (таємних) Знань наших Предків, а й безборонно їх вивчають, якщо випадає така можливість, і намагаються застосовувати у своєму практичному житті. Проте, при цьому зіштовхуються з однією проблемою. Далеко не всім вдається досягти успіху в зцілительській справі. Цьому є дві основні причини. Першу з них я навів у книзі "Роде наш красний", витяг з якої процитую:



"Безвідповіальність, роздратування, пустопорожні обіцянки не можуть вживатися з даром зцілительства. Від цих проявів недосконалого характеру треба очиститися самому, тобто бачити власні недоліки і помилки, бо всі ми не святі. Побачивши, переживши і виправивши свій черговий недолік, покаятися – щире покаяння завжди буде прийнято Вищими Силами. І в очищене місце душі приходить світло, через яке можна провести Вище Світло – силу Добра, Здоров'я, Любові – і віддати його людям".

Як бачите, все наче б то доволі просто. Викинь з душі негативні риси характеру, а до них, крім уже названих, відносяться й черствість, нещирість, байдужість, себелюбство, зазнайство, - і ви ступіте на шлях зцілительства.

Але є й друга причина, що призводить до невдачі, якщо її ігнорувати. Пам'ятаєте, вище я згадав слова своєї бабуні – представниці прадавнього знахарського роду:

- Запам'ятай, дитино, на все життя: без Бога – ні до порога. І це особливо стосується нас, знахарів, які без Божої допомоги ні на що не здатні.

Вловили суть? Без Божої допомоги не може бути справжнього зцілителя. Бо той, хто себе так називає, насправді не є чудотворцем, а всього-навсього посередником між Богом і недужим, саме через нього Бог здійснює процес зцілення. З цього приводу наведу ще одну цитату з тієї ж книги "Роде наш красний":

"Сам зцілитель насправді нічого не робить. Він є лише провідником між Богами і недужою людиною, виконує роль порожньої труби, по якій й передається зцілююча енергія. І чим ця труба порожніша, чим менший опір енергетично-му потоку вона чинить, тим швидше і результативніше проходить зцілення. І навпаки, чим більше ця труба заповнена самим зцілителем, тим гірше і повільніше йде лікування. Буває, що вона заповнена повністю, не пропускає енергії, отже зцілитель – шарлатан, а не провідник. Щоб стати справжнім зцілителем, треба стати порожнім,



опустошити себе для вільного проходження божественної сили, яка в тобі, зцілителю, повинна замінити самого тебе, бо існування в людині спільно її самої і Бога неможливе”.

Запам'ятати ці слова неважко, важче уявити себе таким провідником, але на це здатен кожен, хто має тверде бажання стати народним помічником і силу волі, щоб добитися успіху.

* * *

Одне-єдине прошу і застерігаю: ніколи, ні при яких обставинах не застосовуйте набуті Знання для самозбагачення! Бо це не ваші власні Знання, а безцінний Божий дарунок, за який Світлі сили ні плати, ні хабарів, ні жертвоприношень не беруть, хіба що щиру людську вдячність.

А ті знахарі, які вимагають оплати наданих послуг, як завжди не втомлювалася наголошувати моя бабуся, - то не від Бога, а від сатани.



Урок 2-й

Благодатна зцілююча сила молитви

Декому може здатися дивним, що кожна сільська знахарка перед тим, як приступити до лікування недужого чи недужої, обов'язково проказує молитву. Та й в процесі лікування не обходитьсь без неї.

До речі, я свідомо вживаю слово “молитва”, хоч деякі рідновіри наполягають на тому, що має право на життя лише термін “славба”. Я не проти вживання цього терміну, але не в тому прикрому випадку, коли треба просити, молити Богів про зцілення недужого, а не лише славити їх. Тільки що вжив слово “лише” неспроста. Бо і в молитві треба поєднувати прославлення Богів за їх Мудрість, Силу, Милосердя з наступним зверненням до них про допомогу. Тут ми підходимо до справи із споконвічною українською хитринкою, якою завжди відзначалися прості селяни, мовляв: “Ти все можеш, Боже, Ти Всемогутній і Всемилостивий, тож допоможи, це тобі нічого не вартує...”

Але повернемося до того, з чого почали. Навіщо потрібна молитва, тобто звернення до Бога в його багатопроявності? Чи не простіше взяти ту чи іншу лікувальну траву і застосувати її за давно виробленими знахарськими рецептами? В тому й справа, що таке застосування малоєфективне, і хворий, який зайнявся самолікуванням, часто-густо не досягає бажаного результату, а потім нарікає на народну медицину. На першому занятті ми вже говорили про те, що зцілитель сам по собі нічого не вартий, бо зцілює Бог, а знахар є лише посередником між Богом і недужим. Це треба назавжди запам'ятати кожному, хто вирішив зайнятися зцілительською практикою навіть стосовно себе самого. А коли так, коли зцілює Бог, то до нього й треба звернутися з молитвою про допомогу, і він через знахаря таку допомогу надасть.

Запам'ятайте ще одне: в молитві має бути чітко сформу-



льована ваша потреба в допомозі. Молитва повинна бути короткою і конкретною. Фактично, Бог і без молитви знає, що вам потрібно, але допомоги не надає тільки тому, що ви його про це не просите. А ось коли ви в процесі молитви-славби згадаєте про його Мудрість і Милосердя, які він може проявити, подякуєте за очікувану допомогу і коротко та чітко сформулюєте суть свого прохання, то допомога обов'язково надійде. Ще раз наголошу: молитва повинна бути короткою, передаючи лише суть. Бо чи ж стане Бог, у якого стільки справ земних і небесних, вислуховувати цілу оду на кількох сторінках, в якій багато разів повторюється одне й те ж саме? Навіть ми, люди, не обтяжені вселенськими клопотами, не хочемо слухати промовця, який цілу годину, образно кажучи, товче воду в ступі.

А зараз розповім тим, хто все ще сумнівається в силі молитви в зцілительській практиці, такий випадок. В одному з шпиталів, який підтримував тісні зв'язки з науково-дослідним інститутом, стояло на черзі на хірургічну операцію 150 хворих на серцево-судинні захворювання. Всіх їх в однаковій мірі підтримували звичайними медпрепаратами. Керівники шпиталю, обслуговуючий персонал і провідні фахівці інституту виявилися глибоко вірючими людьми. Отож і вирішили провести експеримент. Навмання вибрали 50 хворих і, нічого не говорячи їм, попросили вірючих – парафіян місцевої церкви - щоденно молитися за них. Молилися й самі... і ось після місяця ревної молитви провели обстеження. Факти були вражаючими: 46 чоловік із півсотні "піддослідних" виявилися цілком здоровими і обійшлися без операції, в той час як всі інші, тобто ті із сотні хворих, за яких не молилися, змушені були лягати на операційний стіл. Наукові світила так і не змогли дати пояснення цьому феноменові. Бо ніхто з них не міг всерйоз сприйняти думку, що лікує Бог, а лікарі і медицина – лише інструмент в руках Його. Як не прикро, але наука в своїй основі все ще відкидає існування Вищої Розумної Сутності – Бога.



А зараз я подам вам зразок молитви, якою бажано починати кожен день. Взята вона із моєї книги "Роде наш красний", тому я подаю й передмову до неї.

Молитва вранішня щоденна

"Ця заповідь із мудрих Від для того, аби дорога денна не була крутою, щоб день удачливий був і щасливий, щоб сили і снаги ти відчував припливи, щоб настрій гарний цього дня й навічно передавався усім стрічним й пересичним й переливалося здоров'я через край - завжди з молитви ранок починай. Тому вставай, дитино, на світанку і у кімнаті, на дворі чи ганку, на самоті, щоб не зглядалися на тебе, обидві руки простягни до неба: правицю - на встріч Сонечку, що сходить, лівицю – до Звізди, що Землю водить, і попроси не жадібно, не скаредно, а з чистотою душою - тихо й лагідно:

*О, Рідні Боги, Боги Прави й Яви,
Прошу у вас здоров'я і наснаги,
Душевних сил, і мужності й відваги,
Аби я міг робити добре справи
Для України, для її народу,
Богам на славу і на користь Роду!
Допоможіть усяке зло долати
Й Добром і Правдою його премагати!
О, Рідні Боги, я прошу вас гречно:
Благословіть мене в задумці чесній,
Осяйте благодаттю день прийдешній,
Щоб люди почувалися безпечно,
Щоб усміхались сонечку ясному,
Красі раділи і одне одному!*

*О, Рідні Боги, в мудрості велики,
Хвала, і дяка, і слава вам навіки!*



Щоранку прокажи оцию молитву тричі, лиш май у серці помисли величні і чисту й щиру віру у душі, та опускати руки не спіши - відчуї приплів енергії і сили у пальцях, кистях рук, вливай її у жили й затим незримі теплові потоки пошли туди, де чуєш біль, неспокій. Роби отак ось, як тебе наєчили, ѹ Боги дадуть тобі здоров'я й сили, цілющої снаги і гарну вроду – всім людям на добро, а силам злим на шкоду. Й навіть тоді, як раптом захворів, обійтися без бабок ѹ лікарів".

Цю, як і кожну, молитву треба промовляти спокійно, повільно, виразно вимовляючи кожне слово, але не механічно, а чітко уявляючи те, про що говориш. Тільки тоді вона буде почута і реалізована.

Взагалі, молитву треба виголошувати до кожного конкретного випадку, але не одну і ту ж, адже, в залежності від потреби, ми звертаємося до кожного конкретного Бога чи кількох Богів, які цими питаннями відають. Так, якщо у вранішній молитві ми звертаємося до всіх Рідних Богів, які в сукупності, як ви знаєте, є різноманітними проявами єдиного Бога Сварога, то в даній конкретній ситуації, коли ми зібралися, щоб опанувати часточкою Великої науки зцілительства, ми повинні звертатися саме до найбільш компетентної в цій справі Вищої сутності, якою є Велес – Бог мудрості, мистецтва, багатства, чародійства й само собою – неперевершений зцілитель. Отож, якщо його попросити, він допоможе нам засвоїти зцілительську науку, допоможе запам'ятати те, що кожному необхідно, допоможе й вашим дітям чи внукам у вивченні шкільної науки. Але треба, щоб не тільки ви просили у Велеса допомоги, а, насамперед, ваші діти чи внуки, яким ви прагнете допомогти.

Подаю вам зразок молитви до Нього:

Велесе Великий і Могутній,
У Праві, Яві і Наві сутній!
Славимо Мудрість Твою безмежну
І віримо беззастережно,



Що Ти допоможеш пізнати Закон Прави
Не заради примарної слави,
А для того, щоб гідно у Яві жити,
Роду Православному служити.
Наділи нас часточкою Мудрості своєї,
Як наділяв наших Предків нею,
Наділи нас розумом світлим,
Навчи думкою піднести над світом,
Наділи нас пам'яттю глибокою,
Дерзанням, горінням, неспокоєм,

Допоможи нам, своїм онукам,
Збегнути мудру відичну науку,
Щоб ми могли Темні сили долати,
Собі і ближнім допомагати!

Слава Рідним Богам!

Урок 3-й

Що шкодить нашому здоров'ю, або Причини захворювання фізичного тіла людини

Ще нашими Предками доведено, що наслідком захворювання фізичного тіла людини є "кармічний процес", причини якого ми з вами розглянемо. Це тим більш важливо, що, не знаючи причини захворювання, не можна ефективно боротися з самою недугою. Адже на відміну від офіційної медицини народні зцілителі лікують не саму хворобу, тобто наслідок якихось неправильних наших дій, а причини, які її викликали.

Отже, які причини виникнення хвороби? Розглянемо їх по важливості.

1. Це психологічні причини, які випливають із емоційної природи людини, а саме: невмолиме бажання чим-небудь



володіти; результати ненависті, ревності, жадібності; реакція на стреси і хвилювання; роздратування, розчарування чи недосягнення наміченої мети; страх перед майбутнім; незахищеність; почуття меншовартості, власної неповноцінності, невпевненості в собі тощо.

2. Незбалансовані енергії ефірного тіла (надмірно збуджені або недіючі чари).

3. Погані звички, які призводять до руйнації тканин фізичного тіла: алкоголь, тютюнопаління, наркотичні речовини. Надмірне захоплення телебаченням, комп’ютером, мобільними телефонами, “чужою” музикою.

4. Бездуховність (лихослів’я, неповага до батьків і старших, зверхнє ставлення до менших, прагнення утвердитися за рахунок інших, нажитися на комусь).

Причини виникнення хвороб фізичного тіла пояснюються дуже просто: наш дух підпорядковується законам вищих сфер, а тіло стає жертвою ницих бажань, що накопичуються в підсвідомості і керують нашою нервовою системою. В результаті виникає протиріччя і проходить боротьба між духом і тілом, наслідком чого і є захворювання фізичного тіла.

Отже, перший крок на шляху до самосцілення кожен з вас вже зробив – ось зараз, в ці самі хвилини. Цей крок – розуміння причин захворювання, про які ми тільки що говорили. А коли причини відомі, то й необхідно їх усувати. Одну за одною. Але приступати негайно, не відкладаючи на завтра, на понеділок чи на круглу дату. Це буде другим кроком.

Третій крок – це віра, про що ми вже говорили ще на першому занятті. В себе, у власні сили, в те, що ми оточені цілим космічним океаном Життєвої сили – Живи, яку завжди можна впустити в своє єство.

Четвертий крок – молитва-славба, звернення до Рідних Богів, які завжди, якщо щиро в них віриш і щиро просиш, прийдуть на допомогу. Саме молитва допомагає недужому посилити вібрації очищувальних потоків Живи або Життєвої



сили, що чекають миті, коли ми відкриємо їм канали входження в наш організм.

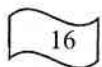
Урок 4-й

Психічні (біоенергетичні) центри (чари), їх функції і корекція

Ми перед цим вели мову про очищувальні потоки Життєвої сили, які не тільки насичують енергією наше єство, а й володіють зцілюючим ефектом. Але як, через які канали надходить до нас ця енергія – Жива? Саме про це ми зараз детально поговоримо.

Наші Предки вчили, що крім фізичного тіла у кожної людини є ще й тіньова форма, яку назвали “ефірним двійником”. Цей ефірний двійник є точним дублікатом фізичного тіла і тісно пов’язаний з останнім. Він є зразком, за яким побудоване фізичне тіло, і, разом з тим, він є енергією, яка заряджає фізичну форму Живою, тобто Життєвою силою. Без нього фізична форма позбавляється життя.

Як і чим зв’язане ефірне тіло з фізичним, яким способом передає воно отриману з космосу енергію? Ось тут ми й підходимо до головного. В ефірному тілі є спеціальні психічні центри, які наші Предки називали “чарами”, або на санскриті – “чакрами”. Цей термін “чара” означає енергетичне колесо або силовий коловорот. Сам процес енергозабезпечення організму відбувається таким чином: ефірний двійник постійно втягує в себе величезну кількість психічної енергії і через чари, що весь час обертаються навколо власної осі, передає її до запоз фізичного тіла. Таким чином чари є основними точками контакту між ефірним і фізичним тілом, провідниками, через які ми живимося сонячними і Життєвими силами Всесвіту.



Всього відомо призначення семи головних чар, хоча, фактично, їх всіх є дванадцять. Але так як функції інших п'яти чар ще не вивчені, та й вони самі недостатньо розвинуті в зв'язку з недостатнім духовним розвитком самої людини, ми будемо вести мову тільки про сім чар.

Як вже говорилося, ці сім чар, послідовно розташовані в ефірному двійнику, розподіляють в хребті життєву енергію через залози внутрішньої секреції і керують кровообігом людини. Чари в ефірному тілі розташовані таким чином:

Перша чара – відповідає елементу землі, анатомічно – простата у чоловіків, матка - у жінок, розташована на рівні копчика. Асоціюється з планетою Сатурн.

Друга чара – відповідає елементу води, анатомічно – поперековому сплетінню, розташована на рівні лобка. Асоціюється з планетою Юпітер.

Третя чара – відповідає елементу кисню, анатомічно – сонячному сплетінню. Асоціюється з планетою Марс.

Четверта чара – відповідає елементу вогню, анатомічно – сердечно-аортному сплетінню, розташована на середині грудей. Асоціюється з “планетою” Сонце.

П'ята чара – відповідає первинній матерії, яка наповнює весь простір і з якої утворюється все сутнє, анатомічно – щитовидній залозі, розташована над грудиною. Асоціюється з планетою Венера.

Шоста чара – “Третє око” – відповідає духовній волі, анатомічно – слізистій залозі. Розташована над переніссям. Асоціюється з планетою Меркурій.

Сьома чара – “Корона” – відповідає тім'ячку, анатомічно – шишковидній залозі, розташована на тім'ї. Асоціюється з окультою “планетою” Місяць.

Як ви вже напевне зрозуміли, біоенергетичні центри - чари безпосередньо зв'язані з певними органами і певними почуттями, що дозволяє, використовуючи концентрацію свідомості, отримувати потрібну інформацію про стан того чи



іншого органу і впливати на нього.

Отже, почнемо з **першої чари**. Вона відповідає за всі матеріальні процеси тіла, постачає енергією в нижні відділи кишковика і ноги.

Друга чара відповідає за статеву функцію (сексуальність, кохання), посилає енергію в статеві органи і органи виділення.

Третя чара надає силу в усіх видах, наділяє волею, інтенсивністю емоцій і посилає енергію до всіх органів живота.

Четверта чара відповідає за вищу любов, посилаючи енергію до серця.

П'ята чара здійснює контроль емоцій (якість, забарвлення, тонкість почуттів, гармонійність). Постачає енергією щитовидну залозу.

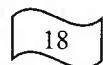
Шоста чара подає енергію до лобних відділів кори головного мозку, визначає взаємодію з гіпоталамо-гіпофізарним комплексом, що регулює емоції шляхом впливу на ендокринну систему, визначає також розумовий аспект емоцій (напр. реакції стресу), можливість їх контролю мозком.

Сьома чара відповідає за вищі здібності людини, постачає енергією синтетичні відділи мозку.

Три нижні чари складають “блок живлення” для тіла і не можуть бути розділені без важких наслідків. Всі вони мають відгалуження до пупкової області, яка відома своїми магнетичними властивостями – як протягуванням, так і випромінюванням будь-яких енергій. Тому ці властивості можна розвинути і широко застосовувати в зцілительстві.

Чотири чари (3-6) складають емоційний блок, який також може бути розвинутий за допомогою певних вправ.

В попередній темі ми говорили про те, що однією з причин хвороби тіла фізичного є незбалансовані енергії ефірного тіла (надмірно збуджені або недіючі чари). Звідси сам собою напрошується висновок: щоб усунути причину, необхідно добитися, щоб чари працювали чітко, говорячи сучас-



ною мовою, як електронний годинник. Тобто, провести їх корекцію.

Визначити патологічний стан чар і просто, і складно. Це робиться за допомогою маятника або рамки. Потрібний практичний досвід. Але при визначенні, насамперед, враховується конституція людини. Мала маса тіла, худорлявий, тонкість кісток, схильність до гіпотонії – уповільнена робота датчика. Велика маса, схильність до гіпертонії – пришвидшена. Крім того, враховується тип психіки людини. Емоційний тип – підвищена робота датчика в районі 5 чар, розумовий тип – знижуються оберти рамки біля перших трьох чар. Нормальний стан – коли датчик “завмирає” біля 4-ї чари.

Отже, при корекції чар необхідно оцінювати:

Притік енергії,

Абсолютний вміст енергії в кожній чарі (достатня чи недостатня кількість її),

Гармонійність поєднання енергії в різних чарах,

Збереження “0” між верхніми і нижніми чарами,

Збереження біологічного місця проекції чар на тілі.

Після цієї оцінки проводимо власне корекцію. Насамперед, очищуємо чарі. Для цього кладеться права рука над чарою, долоня звернута до неї, і робляться кругові рухи по-солонь, а лівою долонею над нею – навпаки.

Другий етап. Уявляємо, сконцентрувавши свідомість в області чар, щільну оболонку навколо неї, яку розбиваємо якимсь предметом, а уламки спрямовуємо в центр Землі для знищення. Потім те ж саме робимо з більш тонкою оболонкою, яка оточує чару, і так далі, аж поки чара не буде повністю розкрита, що ви самі відчуєте.

Третій етап. Енергетична підзарядка Живою – першоенергією космосу, яка являє собою світлий потік, схожий на сонячне світло. Спрямовуємо його у відповідну чару. Промиваемо Живою будь-який орган і все тіло в сукупності.

Проміжний етап. Для корекції і підзарядки чар можна за-



стосувати фітобіоенерготерапію.

Корінь рослин збільшує ефірне тіло, знижує ментальне, що призводить до пульсації зоряного. При цьому активізується притік біоенергії через обидві ноги, знижується притік зверху. Таким чином активніше починає працювати **1-а чара**, 2-а і 3-я допомагають їй, 4-а передає енергію в збільшенні 5-6-у чарі, 7-а віddaє енергію вгору. Корені корисно використовувати особливо в похилому віці для збільшення фізичної працездатності, для посилення грубих емоцій і практичного розуму. Ефективні корені валер'яни, пастернаку, буряк.

Плоди рослин здійснюють ефективний вплив на роботу **2-ї чарі**, до якої приєднується енергія 1-ї. Посилено починають працювати 5-6-а, а також 4-а і 7-а чарі, посилаючи енергію до 2-ї чарі. Зміцнюються кістки і щільні тканини, зменшується вміст кальцію, каменеутворення, підвищується циркуляція енергії, знижується меланхолія. Ефективні кунжутне сім'я, мускатний горіх, смородина, клюква, капуста, а також береза, дуб, сосна.

Стебла, деревина. Основний притік енергії (від Неба і Сонця) йде зверху, до **7-ї чарі**. Всі інші працюють в режимі допомоги. Таким чином збільшується загальна біоенергія, швидко досягається певний ефект. Зміцнюються м'язи, підвищується вміст заліза в крові, збільшується стійкість до стресів, швидше ліквідовуються травми, запалення, втрати крові. Особливо корисні чернобріль, артишок, подорожник цибуля, часник, редька, самшит, глід, коріандр.

Рослина в цілому. Ефективно діє на **4-у чару**, посилюючи її роботу, а також роботу всіх інших чар. Просвітлюється мозок, краще циркулює кров, працює селезінка, поліпшуються зір, робота серця, насычення крові киснем. Найкращі – звіробій, нагідки, ромашка, омела, бордун (чистотіл), апельсин, виноград, груша, горіх, ясен, гірчиця, ізюм.

Квіти – найефективніший вплив на **5-у чару** (дотик, голос, тимус-загрудинна залоза, основний орган імунітету, очи-



щення нирок, комплекція, жирова клітчата). Герань, лілія, фіалка, вишня, калина, агрус, яблуня, горобина, бузина.

Кора. Підсилює роботу **6-ї чари** (інтелект, практичний розум, зір, парасимпатична нервова система, легені, з'єднувальні тканини, стійкість до стресів). Ліщина, лопух, м'ята, пирій, петрушка, фенхель, дивосил, донник, валер'яна.

Листя. Підсилює роботу **7-ї чари** (слизисті оболонки, лімфа, плазма крові, матка і яєчники, шлунково-кишковий тракт, рідини в організмі, ендокринна і вища нервова системи, швидкість відновлення після захворювання, алергія, лунатизм). Підбіл, біла троянда і лілія, шавлія, кавун, гриби, капуста, картопля, огірки, гарбуз, верба, клен, вільха.

М'ясна їжа. Різко збільшує активність 3-ї чари, блокує 4-5-у, 6-а знижується, 7-а працює вгору. Збільшується 2-а і 1-а чари, які формують Центр Сили. Але при зловживанні м'ясною їжею приходить бездуховність, безсердечність, отупіння, негативні емоції, які передаються від забитих тварин.

Таким чином, при виборі впливу на чари необхідно застосовувати комплексний підхід, враховуючи індивідуальні якості хворого і завжди пам'ятаючи, що лікують не хворобу, а хворого, а не навпаки, як це практикує офіційна медицина.

Урок 5-й

Підготовка зцілителя

В основі підготовки – духовні та фізичні вправи і медитація. Вправи ми засвоюватимемо в процесі навчання, а про медитацію поговоримо більш детально.

Медитація – один з прийомів відключення свідомості, зосередженість на чомусь – диханні, руках тіла, внутрішніх органах, на слові і звуці.

Практика відключення свідомості за допомогою алкоголю, наркотиків, паління, токсичних речовин і навіть деяких рос-



лин недопустима, бо веде до руйнації здоров'я.

Вправа гармонізації. Впродовж 3-5 хвилин стояти в такій позі: ноги в сторони, ліва рука витягнута долонею вгору, права – долонею вниз. Енергія з навколошнього простору надходить в ліву долоню і проходить через серце в область сонячного сплетіння, заряджуючи все тіло, а надлишок її виходить через праву долоню.

Вправа, зроблена вранці, принесе бадьорість, а увечері – розслаблення.

1. Розслаблення. Це свідомий, цілеспрямований вольовий вплив перш за все на суглоби і м'язи, що дає змогу зберігати ресурси організму.

Наша свідомість спокійна під час сну – сили організму в цей час відновлюються. Якщо засинати в стані розслаблення, то сон буде коротким, але дуже корисним. В того, хто вміє це робити, будуть міцними нерви і здоровим тіло.

При самопсихотренуванні можна відключати свідомість вольовим зусиллям. Якщо ми це робитимемо, тоді на повну силу можуть працювати підсвідомість (образи) і надсвідомість (дух), які розкриваються.

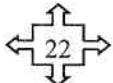
Чому початкуючому зцілителю, або, говорячи науковою мовою, - біоенерготерапевту, не вдається увійти в той стан, коли, медитуючи, можна легко оздоровити своє фізичне тіло, поправити духовне здоров'я?

Той, хто був на платних заняттях, які проводив верховний волхв РПВ Володимир Курівський, власними очима бачив, що, фактично, ніякого ефекту досягнути не вдається, і кожен слухач залишився розчарованим. Так приходить зневіра в самій користі подібних занять і у власних силах.

А між тим, зневірятися не варто, а, врахувавши допущені помилки, таки добитися добрих результатів.

Тому ми підемо дещо іншим шляхом.

Отже, перш за все, дошукаємося причин, чому ми потерпіли неуспіх.



Про одну з причин ми вже з вами вели мову на попередніх заняттях. Це - невіра у власні сили. Думки на кшталт: "Я не зумію", "У мене не получиться", "В мене нічого не входить" треба відкинути геть раз і назавжди. Ніяких "не"! Ви все зможете і всього досягнете, якщо захочете і повірите в себе.

Інша і не менш важлива причина – невміння розслабити м'язи тіла. Незатишні умови, в яких проводилися заняття Курковським, аж ніяк не сприяли цьому. Отож ви повинні твердо засвоїти, які ж фактори потрібні для того, щоб легко і просто розслаблюватися і затим приступати до самооздоровлення.

Назвемо ці фактори:

1. Виключити дії сторонніх подразників на всі органи почуттів (вуличні звуки, працюючі гучні електро- та електронні прилади, шум води у водогоні чи каналізації, крик чи сміх дітей, розмови дорослих, гамір за стіною сусідів тощо).
 2. Ослабити світло.
 3. Створити температурний комфорт.
 4. Звільнитися від зайвого одягу.
 5. Колір в приміщенні (освітлення, стін, стелі, предметів, обстановки) – зелений м'який або блакитний, чи їх поєдання, салатовий, м'який жовтий.
 6. Пейзажі: берег моря, річки, блакитне небо, далекий ліс чи гори тощо. Квіти на столі та підвіконні, картини на стінах.
 7. Запахи: троянди, валер'яни, герані, полину, аїру, цитрусових.
 8. Акустичні ефекти: рівномірний шум дощу, листя, морського прибою, дзюрчання струмка.
 9. Музика: Вівальді, Монтеverdі, Баха, Дебюссі, Генделя, Чайковського "Времена года", духовна, спокійна інструментальна.
- Отже, коли умови створені чи забезпечені, необхідно



проводити певні підготовчі фізичні вправи, що викликають **напругу та розслаблення м'язів**.

Стоячи. Руки повільно підняті догори, так наче піднімаєтесь по канату, потім повільно опустити вниз.

Стоячи. Напружити всі м'язи тіла, затим розслабити їх.

Стоячи. Підняти праву ногу, зігнуту в коліні, розслабити її, покрутити стопою, опустити вниз. Те ж саме і з лівою ногою.

Лежачи на спині, вільно витягнути руки вздовж тіла, долонями догори, розслабити всі м'язи тіла.

Лежачи на животі, робити те ж саме, розслабити ті м'язи, які не розслабилися під час попередньої вправи.

Дихальні вправи. Дихання спокійне, повільне, безшумне, поверхневе, яке поступово захоплює всі легені.

Постараїтесь завжди жити з таким диханням. Воно зменшує нервову напругу.

Не придушуйте в себе зівоту. Вона знімає напругу горла, шиї, плечей. Це зони накопичення стресу.

Управління увагою.

Розслаблення починайте з тих місць, де легше розслаблюються м'язи. Найкраще починати знизу, з ніг коли ви сидите чи лежите. В процесі розслаблення тіла мозок стає свіжим. Можна починати релаксацію з мозку, уявляючи собі власні органи, як вони розслаблюються, відпочивають. Помітки розслаблюємо ліву півкулю кори головного мозку, спостерігаючи, як розслаблюється права сторона тіла. Потім те ж саме робимо навпаки.

При розслабленні зосереджувати увагу на чараках.

Використання словесних формулювань, молитов. Як ми вже говорили вище, уникайте негативних формулювань, висловлювань (слів "ні", "не", протиріч).

Управління почуттєвими образами. При розслаблюванні подумки уявляємо, як тепло йде в стопи ніг, піднімається до литок, стегон, ноги тепліють, розслаблюються; руки стають теплими, ватними, тіло поринає в теплу морську воду, ми зігріваємося, розслаблюємося, настає повний спокій.



2. Концентрація.

Концентрація є важливим елементом всіх психофізичних вправ і завжди супроводжується іншим елементом – розслабленням, так як зосередження на одному об'єкті означає виключення зі сфери уваги інших. З фізіологічної і психологічної точки зору концентрація посилює увагу – тобто долю електричних процесів мозку, спрямованих на певний об'єкт, що дозволяє дослідити його більш детально, а також виключає випадкові зв'язки, які впливають на сприйняття об'єкта в результаті присутності інших об'єктів. З точки зору біоенергетики збільшується енергія, спрямована на об'єкт концентрації за рахунок концентрування розподіленої енергії, в той час, як енергія в інших ділянках, де відбувається розслаблення, розріджується.

Тому техніка концентрації свідомості на певному об'єкті є дуже важливим елементом всіх методів екстрасенсорних сприйняття і дій.

Умови для проведення концентрації треба створити такі ж самі, що й для розслаблення.

Власне, концентрація є загальною формою медитації, яка визначається як "свідоме добровільне мислення".

Для полегшення медитації рекомендується ряд прийомів:

1. Уникати рефлексорних відповідей на питання без усвідомленого їх сприйняття.

2. Уникати суперечок, адже вони зазвичай зводяться до співставляння форм, а це – особиста справа кожного. Більшість суперечок є результатом різного розуміння термінології – в цьому випадку суперечка ґрунтуються на непорозумінні і треба говорити зовсім про інші речі. Або суперечка ґрунтуються на різних догматах світогляду – тож в цьому випадку вона безцільна, так як догмати світогляду розвиваються в історії і не можуть бути відмінені приватною суперечкою.

3. Вправлятися в пізнанні невидимого у видимому – співвідношення фізичного тіла, зоряного і ментального тіл, співставляти їх властивості, динаміку, форми.



4. Всюди відшукувати аналогії людини і природи, тлумачаючи їх в найрозширенішому вигляді, так як Закон аналогій має загальне значення.

5. Шукати випадки гармонії і закінченості форм – в музеях, картинних галереях, слухати музику, спостерігати взагалі твори мистецтва.

Загальні типи вправ концентрації.

1. Зосередження на певній частині тіла, органі, уявляючи його гармонійний стан, тепло, спокій, затишок, світло та інші відчуття, які відповідають уяві про здоровий і комфортний стан його.

Це універсальна вправа, яка виявляє лікувальний, гармонізуючий ефект.

2. Для порівняння можна використати увагу про дисгармонію органу, що супроводжується неприємними явищами. Для чутливих осіб рекомендується використовувати нейтральні і зовнішні об'єкти, контролюючи при цьому реакцію м'язів обличчя – відсутність здригання на раптовий звук, інші типи дії. Спочатку проводиться активне придушення зовнішніх впливів, потім вдається розповсюдити зовнішній спокій на весь організм, досягнути повної відсутності реакції на будь-які зовнішні подразники і повну не чуттєвість до них, зникнення їх з поля зору за бажанням.

3. Використати вправу здійснення мандрівки в уяві з усіма найменшими деталями і нюансами. Можна зовсім відірватися від реальної обстановки; для повернення використовують дзвінок будильника через 20-30 хвилин вправи.

4. Концентрація думки на розгляді реальних деталей предмета (напр.. олівця), визначення фактури, форми, властивостей, деталей і т.п. з поступовим проникненням у формальні основи його будови й ідею його призначення.

5. Вправлятися в чіткому уявленні відсутнього предмета в усіх деталях, потім порівнюють ці деталі, що запам'яталися, з реальною його побудовою.



6. Якщо ви вільно оволоділи вказаними вправами, тоді переходьте до уявлення форми і ідеї небаченого раніше предмета і його деталей, створюючи гармонійне ціле – це цілком ваша творчість в сфері думки.

7. Вправлятися в швидкому і чіткому переході від одного предмета до іншого. Вміння швидко змінювати об'єкт концентрації (якщо це реальний предмет, що потрапив у поле зору, чи ідеї, які в цю мить схвилювали ваші емоції) – все це надзвичайно важливо для успіху в контролюваності ваших екстрасенсорних здібностей.

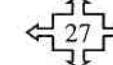
Пасивна концентрація – зосередження на точці.

Для сприйняття різноманітних феноменів, яким немає аналогів у наших органах почуттів, потрібно відключати звичайні органи почуттів, зосередитися на пасивній концентрації, яка в цьому випадку зникається із розслабленням. В якості переходів вправ рекомендується зосередитися на чорній точці. Для цього на відстані 1,5-3 метрів помістити білий лист з чорною точкою розміром у 5-копійочну монету і зосередити на чорному диску погляд, не моргаючи; дуже важливо не моргати, поступово збільшуючи тривалість тренувань, очі незабаром звикають і перестають слізозитися, точка зникає з поля зору і залишається біле тло, яке також треба постаратися не помічати. Використовувати також кольорове тло, краще уявляти картину з рівномірним безкінечним тлом і чорною точкою зосередження, потім зусиллям волі забирають точку, після чого забирають і тло.

Зосередженість з використанням зору – дуже важлива, так як переважаюча частина інформації (порядку 80%) надходить до нас від органів зору.

В арсеналі форм і методів біоенерготерапії є таке важливе поняття як **екстеріоризація**. Це стан відділення чутливості від тіла.

Що ця методика передбачає і як виконується? Є три групи вправ, які допоможуть досягти досконалості.



Перша група – акцент на фізичні, “грубі” відчуття.

- вміння перевтомлювати свої фізичні органи, не втомлюватися, не вступатися їм;
- вміння протистояти власним смакам і навіть прямим потребам;
- вміння відмовлятися – розчаровуватися – від своїх вражень у фізичному плані в найпершу мить їх виникнення – контроль над насолодами;
- вміння викликати ці насолоди штучним шляхом в уяві, з наступними маніпуляціями ними за бажанням (вміння поставити під контроль наші почуття).

Друга група – акцент на астральні (зоряного тіла) відчуття.

- вміння контролювати, не вступаючи, викликаючи самовільно і маніпулюючи більш високими почуттями (перш за все почуттям любові в різних формах);
- вміння давати собі звіт у важливості і значимості вищих почуттів і вільно переходити до них за бажанням (зусиллям волі, під контролем);
- вміння відділяти астральні властивості предметів – сприймати тільки форму реального дерев'яного куба і іншого властивості і т. д.

Третя група – акцент на більш високі почуття та ідеї.

- медитація подій, які відбуваються далеко від нас, але про які ми маємо деяке уявлення; уявлення деталей подій;
- медитація подій, про які можна судити тільки в загальних рисах в дану мить, також переходячи до деталей;
- уявлення в деталях чисто видуманих подій, здебільшого подорожей;
- медитація про інше, втрачене і вільне життя: зазвичай в зручній позі, дивлячись в небо, відзначаючись презирством до простору, часу і власної земної оболонки, що дуже важливо для екстеріоризації;
- вправи в телепатії, про яку ми ще будемо говорити далі;
- зосередження уві сні на бажанні бачити певні форми,



події, обличчя;

- теургічні (ментальні) операції, наприклад, звичайна молитва;

- звернення до певного егрегора;

Для екстеріоризації використовують:

- самонавіювання прогресивного каталептичного стану, починаючи з ніг, можливість екстеріоризації настає з області 3-ї чарі, але краще – з області серця;

- використання станів зміненої свідомості – крім медитації використовують інші стани (сонний, екстаз тощо);

- гіпнотичний стан;

- "магічний" ланцюг – стан, який досягається під час славлення в колі одновірців, коли дії проводить досвідчений талановитий волхв чи жрець.

Вправи для розслаблення

(Ці вправи знімають етому)

1. Ноги на ширині плеч, руки підняті догори. Послідовно розслабляємо (опускаємо) кисті рук, затім передпліччя, плечі, розслаблено схиляємо тулуб.

2. Ноги на ширині плеч, руки вільно звисають, тулууб нахилений вперед. Струшуємо розслабленими кистями, одночасно при невеликій амплітуді швидко крутимо руками в плечових суглобах.

3. Ноги на ширині плеч, руки вільно опущені, корпус нахилений. Поворотами тулуба розкачуємо розслаблені руки вліво і вправо.

4. Ноги на ширині плеч, руки вільно опущені, корпус нахилений. Покачуємо розслабленими руками.

5. Стоячи на правій нозі, злегка відхиляємося вправо, правою рукою тримаємося за спинку стільця і стіну. Вільно і розслаблено покачуємо лівою ногою. Міняємо ногу.

6. Ноги на ширині плеч. Нахиляємося вперед і розслаблено присідаємо, вільно опустивши руки на коліна.

28



Урок 6-й



29



Підготовка зцілителя (продовження)

Тренування м'язів тіла

1-й етап. Розминка у вигляді бігу на місці для виведення організму зі сну, пробудження його, розігрівання м'язів. Робити босим і максимально оголеним, бажано на масажному килимку, не менше 5 хв., з наступним, через місяць, збільшенням вдвічі і поступовим доведенням до 20 хвилин.

2-й етап. Силові вправи. Побудовані на ритмічному чергуванні максимальної напруги і розслаблення м'язів. Ці переходи треба робити майже миттєво. Заплющуюмо очі. Робимо різкий поверхневий вдих так, щоб повітряний струмінь вдаряв у носоглотку, затримуємо дихання на 4 сек. і робимо так само різкий видих всіма грудьми через широко відкритий рот. Концентрувати увагу тільки на диханні.

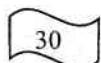
Перша вправа "хрест". Встати прямо, ноги на ширині плечей, руки опущені, м'язи розслаблені, дихання вільне.

Зробити різкий короткий вдих. Одночасно пальці стиснути в кулаки, витягнуті руки розкинути в боки на рівні плечей і відвести за спину. Очі заплющені, тіло максимально відкинути назад і напружене. Затримати дихання на 4 сек.

Зробити різкий видих через рот, одночасно кидком зігнути тулууб вперед так, щоб витягнуті руки майже сягали підлоги. Після цього махнути руками хрест-навхрест для зняття напруги і повернутися у вільне положення, повністю розслабитися на 4 секунди, дихання вільне. Повторити 4 рази.

Друга вправа "рубання дров". Ноги на ширині плечей, тіло нахилене вперед, руки звисають майже до підлоги, дихання вільне.

Миттєво зімкнути пальці "в замок", зробити різкий короткий



вдих, одночасно розпрямити спину, підняти руки за голову, як при помаху сокирою, максимально прогнути тіло назад, за прокинувши голову Напружити всі м'язи, затримати дихання на 4 сек.

Зробити різкий видих через рот і стрімко поворотом через правий бік вернутися в первинне положення, нахилити тіло вперед, повністю розслабившись протягом 4 сек. Повторити вправу 4 рази: 2 вдихи – через правий бік, 2 – через лівий.

Третя вправа – “метання диска”. Встати прямо, ноги на ширину плечей, руки вздовж тіла, розслабитись. Дихання вільне.

Зробити різкий вдих, стиснувши пальці в кулак, викинути вперед праву руку і відвести назад ліву, розвернути корпус для кидка, очі повернати за ходом руху. Завмерти. Напружити всі м'язи, ноги не відривати від підлоги. Дихання затримати на 4 сек.

Зробити різкий видих, повернутися у вихідне положення. Повністю розслабитися протягом 4 сек. Дихання вільне. Повторити вправу 4 рази: 2 рази – кидок правою рукою, 2 – лівою.

3-й етап. Вправи по рівномірному розподіленню тонусу у м'язах всього тіла. Це ті ж вправи, що й на другому етапі, але виконуються плавно, без напруги, щоб “розрядити” раніше напружені м'язи і “зарядити” ті, які не брали участі у вправах. Дихання глибоке, ритмічне. Виконання вправ повинно точно відповідати ритму дихання.

До цього додається лише четверта вправа. Лягти на спину, підклавши під потилицю зведені дві долоні. Зробити вдих (4 сек.), одночасно піднявши обидві ноги перпендикулярно до підлоги. Затримати дихання на 4 сек. Одночасно провівши два кругових рухи ногами в правий бік.

Зробити видих протягом 4 сек., повернутися у висхідне положення. Повторити 4 рази: 2 – в правий бік, 2 – в лівий.

4-й етап – стабілізація тонусу організму. Прийняття по-



перемінно холодного і гарячого душу – по 2 хв. кожен перші 3 місяці. На четвертий – тривалість по 3 хв. а далі – по 4 хвилини.

Гімнастику можна робити двічі на день, але не пізніше як за 1,5 год. до сну.

Тренування рук

Мета тренування – відкрити біоенергетичні виходи в долонах і кінчиках пальців, створити стійкий енергопотік між руками, підвищити чутливість їх до дії різноманітних полів.

Тренують руки як активна, що подає енергію (праву - у чоловіків, ліву - в жінок і правшів), індивідуально, а друга рука використовується як чуттєва, екран, пасивна, яка приймає енергію.

Методика – одна рука рухома, здійснює колові рухи посолонь навколо іншої, нерухомої. Робочими є кінчики трьох пальців (вказівного, середнього і безіменного). Найбільш важливо – зосередження уваги на відчуттях, які при цьому виникають, холоду, тепла, поколювання. Тренування можуть бути як разові (по 1 год.) щоденно, так і по 5-10 хв. кілька разів на день.

Вправи для підвищення чутливості.

Для пальців. 1. Пальці (кінчики) рухомої руки здійснюють колові рухи навколо пальців нерухомої.

2. Кінчики пальців протистоять одні одним. Виконуються спіралеподібні рухи, розводячи пальці на відстань чутливості і зводячи їх.

3. Долоні паралельні, палець рухомої руки розташований над подушечкою пальця нерухомої і здійснює поштовхоподібні рухи, руки розводяться і зводяться.

4. Кінчики пальців протистоять один одному, рухомі пальці здійснюють маятникоподібні рухи, трохи затримуючись над подушечками нерухомої руки. Руки розводяться і зводяться.

5. Пальці однієї руки роблять колові рухи проти пальців



непорушної, звужуючи кола, після цього рухи переходят в поштовхоподібні "удари" подушечкою.

6. Обробка великого пальця. Долоня зігнута, пальці здійснюють колові рухи навколо великого пальця, пропускаючи його всередині напіврозкритої долоні активної руки.

Для долоні. 1. Лікти зігнуті, передпліччя опущені, фіксовані до тулуба, долоні здійснюють коливальні рухи, поступово руки розводяться до максимуму.

2. Напівзігнуті долоні розвернуті одна проти другої "навхрест", уявляємо кулю, яка тисне на руки, і під цим тиском рука опускається; куля перекидається з долоні в долоню, розтягається, відчувається її пружність; куля звертається в пружний джгут, перевесло...

Вправи для керування енергопотоком.

1. Опустіть пальці, відчуйте кожен палець окремо.
2. Зарядіть долоню – активною рукою робіть колові рухи над пасивною, під час проходження руки над основою долоні рух пришвидшується, уявляється, як рука працює з в'язкою масою, місить її. Після цього скиньте енергію з долоні на долоню, або перенесіть в іншу руку через плечевий пояс, або в ногу.
3. Повторіть "зарядку", використовуючи тільки активну руку, замість приймача поставте уявну руку, якийсь предмет, рука робить колові рухи, які "накачують" коливання.

Вправи для відпрацювання чутливості.

1. Відчуйте край столу кінчиками пальців, спочатку з розплющеними очима, потім із заплющеними. Відчуйте мить, коли пальці зісковзують з краю столу.
2. Відчуйте різні предмети, їх енергетичну різницю: ложку, вилку, папір, обручку, дерево, камінь тощо.
3. Намагайтесь відчути різницю між однаковими предметами, які розрізняються кольором чи іншими показниками,



відчуйте різні кольори, форми, фактури, матеріали тощо.

Підготовка рук до лікування.

Руки повинні бути ретельно вимитими, теплими, трохи вологими. Зніміть годинника, і різні прикраси., в тому числі й з тіла. Перед початком сеансу для розігріву можна потерти і промасажувати руки, одночасно подумки спрямовуючи до них енергію. При цьому руки вільно опущені вздовж тіла, розслаблені, розкачуються, що дає відчуття притоку крові, притоку "енергії".

Це треба пам'ятати:

1. Не можна приступати до лікування, якщо ви самі хворі, відчуваєте дискомфорт, апатію, поганий настрій, почуття антипатії до хворого.
2. Перед початком лікування треба впевнено кілька разів проказати про себе: "Я захищений від усіх сторонніх впливів і хвороб, мое здоров'я і здоров'я хворого повністю зберігається в процесі лікування, у мене повний імунітет від усіх хвороб".
3. Аби не "запозичити" захворювання від недужого (передаються ті хвороби, до яких є схильність, чи які були в процесі життя), треба постійно поповнювати себе енергією. Для цього використайте формулу: "Лікую не я, зцілення відбувається через мене зверху, від Рідних Богів".
4. Не займайтесь лікуванням дуже інтенсивно, при діагностиці використовуйте тільки кінчики пальців, поставте "блокування", на кисті рук, твердячи собі, що вище кистей сигнал не може піднятися ні при яких умовах, не застосуйте контактне накладання рук для діагностики.
5. Після лікування обов'язково помийте руки, можна прийняти ванну, можна промити світлом, для скинення негативної енергії стряхніть пальці, посилаючи негатив до центру Землі, де він згорить.



Умиротворення (подолання конфліктів)

Ця бесіда не для тих, хто почувається щасливим чи воло-діє «другим щастям» в житті – нахабством. Ця бесіда для хворих неврозами і недугами, які ґрунтуються на психічному стані організму, або, як кажуть деякі, на нервовому ґрунті. А це сердечні хвороби і хвороби шлунку, легенів, шкіри. Якщо вдуматися, то це хвороби від невміння спілкуватися, в результаті чого надмірно витрачається душевна енергія..

Вміння спілкуватися і зберегти цю енергію, можливо, навіть важливіше, ніж вміння оздоровлюватися тими методиками, які ми вже проходили на заняттях і ще проходитимемо. І зводиться це вміння до міцного засвоєння і застосування однієї нехитрої формули: **вміння погоджуватися**.

Для прикладу розповім один армійський випадок.

Призвали в армію одного сільського хлопця – пастуха Івана. Спробували його навчити на танкіста – не вдалося, артилериста – не вийшло, стріляти з гвинтівки – нічого не вміє і не може. Будь-яку іншу військову спеціальність також засвоїти не може. Не відсилати ж назад, додому. Гаразд, думают, нехай служить при штабі армії посильним, так би мовити, старшим, куди пошлють – тут ні думати, ні знати та вміти не треба.

І ось прийшов зверху надсекретний наказ, якого вирішили розіслати по полках посильними, не довіряючи звичайним засобам зв'язку. Посилають в один з полків і Івана. Підходить до полковника:

- Товариш полковник, тебе пакет.
- Да не тебе, а вам.
- Мене? Не, товариш полковник, генерал сказав, що тебе.
- Вот дурак!



- Так точно, товариш полковник, дурак.
- Ето ж нада, такого дурака послали? Не могли знайти умного?
- Вумних послали до вумних, а мене – до тебе.
- Вон отсюда, дурак! І скажи, щоб те умники в другой раз тебя ко mnie не посыпалі.

- Єсть дурак, товариш полковник. Скажу, щоби меня в другой раз не к тебе, а к вумним посыпалі.

Ви вловили, в чому секрет? Івана наче б то образили, але він не ображається, а визнає себе таким, як його обізвали, і виходить переможцем. Фактично, в дурнях залишається сам полковник і ті, хто послав Івана.

А уявіть собі, якби Іван почав доводити, що він ніякий не дурень. Виникла б конфліктна ситуація, яка б привела до неврозу, підвищення артеріального тиску.

Якщо щось подібне трапляється в трудовому колективі, то образа призвела б до бажання заглушити її склянкою горілки, висказати свої образи незнайомим людям, які замість того, щоб розрадити, навпаки, жаліють потерпілого, під'яджують проти вищого начальства, врешті ображений менший начальник починає зривати злість на підлеглих, тобто на слабших, а потім, приходячи додому, влаштовує сімейний скандал без будь-якого приводу, а це призводить до відчуждення, цілковитої самітності і – хворобам..

До речі, наукою встановлено, що завжди раніше належного терміну помирають люди, які залишилися самітними. Часто потреба в спілкуванні бере гору, і тоді люди вступають в контакт з ким попало, тільки б не бути самітними. Чим це може закінчитися, ви самі знаєте.

І головне – не допомагають ніякі ліки, трави, біоенергетичні засоби. Отже, крім цих засобів, потрібно ще щось. Що саме? Це навчитися правильно поводитися у випадку виникнення конфліктної ситуації, аби уникнути емоційної напруги, стресів, неврозів, які призводять до порушення імунітету і виникнення ряду хвороб. Тобто, навчитися вести психоло-



гічну боротьбу, насамперед, з собою, а потім з оточуючими. Не бійтесь цього слова – боротьба. Це наймирніша боротьба, яку тільки можна собі уявити.

Цією методикою досконало володіли наші Предки, які називали її **умиротворенням**. І ви успішно можете застосувати її щодо самих себе і щодо ваших близьких та знайомих – на роботі, в сім'ї, в спілкуванні з сусідами. А ще повчитися на прикладах інших, тобто на чужих помилках, аби не допустити власних.

У конфліктних ситуаціях ми, перш за все, повинні виходити з об'єктивної реальності.

Ось конкретний приклад. Минуле літо було спекотним, все навколо повисихало, рослини в'яли, не росли. Але ж ми, знаючи, що погода не від нас залежить, не лаяли небо за те, що не дає нам дощу, самі рятувалися в холодочку, річці чи під душем, а рослини рятували в міру наших можливостей – поливали, затіняли і так далі.

А ось інший приклад. Сусід, зайждаючи в гараж, обірвав вашу мотузку з щойно попраною білизною. Ви біжите до нього, кричите, лаєтесь, що він такий-сякий недолугий і нетямущий, він відповідає тим же, звинувачуючи, що мотузка була повішана низько чи не там, де треба. Виникає скандал, в результаті чого ви розходитеся з головними і сердечними болями, а в душі залишається смертельна образа надовго, інколи й на все життя. Вам здається, що в усьому винен сусід, а в сусіда думка зовсім протилежна. Але кожен залишається при власній думці, що він правий і задоволений, що таки добряче насолив сусідові, висловивши все, що про нього думає.

І разом з тим, ніхто не подумає, що закони суспільного спілкування ті ж самі, що й закон природи.

Давайте проведемо невеличкий тест-експеримент: **“Найрозумніший і Найдурніший”**. На прямій зроблено ряд позначок. Середину візьмемо за “нуль”. Вгорі - 100 - це еталон найрозумнішого. Внизу - 100 - найдурнішого. Нехай



кожен поставить сам собі оцінку. А я вгадаю, що ви собі поставили. Не читаючи ваших думок.

Ви розмістили себе вище середини. І це цілком закономірно. За законами психології. Ніхто з вас не ризикне поставити себе на самому верху шкали. Це, здебільшого, роблять тупі, недалекі і слабоумні люди. А біжче до південного полюса? Там розміщують себе люди, які перебувають в глибокій депресії або велики мудреці, такі, як, приміром, Сократ, який сказав: Я знаю тільки те, що нічого не знаю».

Таким чином цим текстом ми вимірюємо власний інтелект, величина якого вище, ніж ми самі про себе думаємо.

Основи умиротворення

Приступаючи до спілкування, необхідно опиратися на Мудрість наших Предків, накопичувану віками.

1. Займайтесь систематично. Ви спілкуєтесь кожен день, починаючи від вранішнього підйому і аж до відходу до сну, але просто не думаете про це, не аналізуете і не контролюєте власних слів і думок. Легше тим, хто задоволений результатами свого спілкування і ним задоволені співрозмовники, кого люблять в сім'ї, сусіди і в колективі, хто ніколи не конфліктує. Тим не треба вчитися і бути присутнім на цьому занятті. А ось хто допускає помилки і наштовхується на невдачі, мусить робити висновки. Звичайно, якщо прагне до досконалості.

Намагайтесь найперше побачити і виправити власні недоліки і помилки, а не недоліки інших.

2. Не лякайтеся труднощів і невдач. Як казали Предки, не намагайтесь входити через широкі просторі ворота, бо шлях через них веде до загибелі; входьте через тісні, вузькі



ворота, бо шлях через них веде до життя.

Згадую своїх товаришів по школі. Одні з них, багачі, перед якими були широко розчинені ворота в світ (гроші, знайомі), задоволені своїм багатством, не боролися за виживання, а ось біднота, намагаючись вирватися з сільських зліднів, переборювала труднощі і вийшла в люди.

3. Відпрацьовуйте спочатку оборону, захист. Інколи й цього досить для нормального спілкування. Наші предки вчили, що треба міритися зі своїм опонентом, поки він ще не зійшов з твоєgo шляху. Якщо виникла сімейна сварка, поміріться, поки ви чи вона ще не пішли з дому на роботу, або назавжди.

4. Не звертайте уваги на насмішки тих, хто вас оточує. Казали Предки: «Вступи дурнєві дорогу, щоб і тобі не стати схожим на нього»

5. Не торжествуйте, досягувши успіху, так як гордина передує загибелі, а зарозумілість – падінню.

6. В період навчання повністю віддайте ініціативу партнеру.

В основі принципу умиротворення лежать закони інерції, які ми, як фізичне тіло, використовуємо на практиці, хоча й не завжди усвідомлюємо це. Ось вас якийсь хуліган намагається вдарити – і ви відхиляєтеся від його кулака, замість того, щоб йти назустріч йому. Удар пом'якшується. Ви на ходу зіскакуєте з поїзда чи машини по руху його, а не напроти. Теж саме ми повинні робити і в психологічному аспекті.

На самому початку я вже розповідав вам солдатську бувальщину. Інший приклад. В «Пригодах бравого солдата Швейка» змальовано такий епізод:

«Шредер зупинився перед Швейком і почав його роздивлятися.

Результати своїх спостережень полковник резюмував одним словом:

- Ідіот!



- Осмілюся доповісти, пане полковнику, ідіот! - відповів Швейк».

І це збило полковника з пантелику. Він не знайшовся, що після цього сказати. А уявіть, щоб Швейк запротестував, образився? Можете уявити?

Якщо не можете, то уявіть, коли ви, хлопці, запросили на танець дівчину, а вона вам відмовила, чи запропонували руку і серце, а отримали гарбуза. Що ви при цьому відчуваєте? Чи дівчина, яка пережила аналогічну ситуацію. Якщо вас відмовилися взяти на роботу, хоча у вас всі дані для цього були, чи підвищили по службі, а підвищили якогось нездару, хоча ви були першим кандидатом, мали для цього всі фізичні, розумові, ділові якості.

Ось тут і повинен виручити метод умиротворення, яке передбачає негайну згоду з доказами супротивника.

Умиротворення буває безпосереднім, коли вам роблять компліменти чи підлещують на роботі чи в побуті, **перенесеним**, коли результату зразу добитися не вдається, і **попереджувальним**.

Почнемо з першого, **безпосереднього**.

Ось зустрічаються на вулиці двоє колишніх знайомих.

- Ой, а ви сьогодні так молодо виглядите, - каже один чи одна.

- Дякую за комплімент, я дійсно сьогодні молодо виглядаю, як, до речі, і вчора, і раніше.

Цим ви вибиваєте ґрунт з-під співрозмовника, який очікував почути щось на кшталт такого: «Та що ви, яка там молодість, болячки зайлі та цей проклятий побут...». Таким чином, якщо він сказав комплімент нещиро, ваша відповідь повинна його збентежити і присоромити.

Або коли вам, приміром, пропонують підвищення по службі. Можна відповісти двояко:

- Дякую за довір'я, я згоден.

Або:

- Я не знаю, я розгублений від несподіванки, а чи справ-



люся? (або) Можна, я подумаю, пораджуся з сім'єю, друзями?

Якщо пропозиція була щирою, вам будуть вдячні за швидку згоду, якщо нещирою, то ви це побачите при першій відповіді, а при другій – вам запрошення більше не надійде. Якщо й ви даете комусь якусь пропозицію, то даете її лише один раз.

Я колись малим зайду до когось, а там саме їдять і запрошують:

- Сідай з нами, пообідаєш.

Я відмовляюся з ввічливості, хоч і голодний, а сам думаю: «От як ще раз скажуть, то погоджуся»

Але вдруге вже ніхто не запрошує.

Запам'ятайте правило: «Вмовляти – отже, насилувати».

В умиротворенні є ще такий термін: психологічний удар.

Жінка з чоловіком сваряться.

- Ти придурок, - кричить вона.

Можна відповісти:

- Ти сама придурок. Подивися на себе, ідіотка.

Це ключик, щоб скандал розгорівся так, що обое розходяться мало не ворогами. А можна відповісти по-іншому.

- Ти абсолютно права, дорогенька. Я дійсно придурок. Я навіть не розумію, навіщо ти за мене вийшла заміж і мутилася всі ці роки.

Жінка розгублено дивиться на вас, кліпає і не знає, що відповісти. Може сказати ще кілька менш значимих слів, і на цьому конфлікт вичерпується.

Так само слід вчинити й на роботі, коли начальник вами незадоволений.

Або ще такий приклад дії безпосереднього умиротворення. Іду в переповненому тролейбусі. Попереду стоїть молодиця, і мене щільно притискають до неї.

- Молодий чоловіче, - обурюється вона. – Не напирайте на мене, ви мені сукню мнете.

Інший би відповів: «Якщо ви така недоторканна, то їдьте на



таксі».

Я відповідаю:

- Мну, бо мені ваша сукня дуже подобається.

Хтось з пасажирів додає:

- І те, що під сукнею.

В тролейбусі лунає дружній регіт і конфлікт, не встигнувши розгорітися, стихає. Пасажирка до кінця рейсу більше не промовила ні слова.

Ще один приклад. Колись ще в юності, чекаючи потяга на Жмеринському вокзалі, я побачив, як молода особа, зійшовши з московського поїзда, мучиться з двома важкеними валізами. Я підійшов і запропонував свою допомогу. Вона якось підозріливо подивилася на мене і сказала:

- Ви што, клінья решілі подібіть к наївній дівушке, молодий чоловек, ілі вас мої чемодани заінтересовалі?. Не тешьте себе великою надеждой, в ніх нічого цennого нет, только мою бельйо. А заігрівати со мной не стой, я не такая, чтобы знакомітися с первим встречним.

Після її слів я, як обплюваний, повернувся і пішов на своє попереднє місце.

Ніколи нікому не треба пропонувати своїх послуг, якщо вас про це не попросять.

Перенесене умиротворення застосовується, коли безпосереднє дало з тієї чи іншої причини збій.

Мій знайомий Віктор, який працював на добрій роботі і мав непогану зарплату, познайомився з однією досить гарною, але дуже вередливою молодою жінкою, яка була впевненою, що є першою красунею в місті. Через деякий час зійшлися, почали жити однією сім'єю в його трикімнатній квартирі, продавши її однокімнатну. Але десь за рік він почав помічати, що дружина підгулює: повертається з роботи пізно, напідпитку. Він почав її попрікати в невірності, але вона спочатку запевняла, що її пізнє повернення пов'язане з частими відрядженнями, а потім, коли повернулася п'яна і пом'ята аж під ранок, в хмелю заявила, що не хочу свою не-



перевершену красу і молодість розтрачувати на нього одного, що дійсно має коханця, який дає їй за одну зустріч більше грошей, ніж Віктор заробляє за місяць, отож якщо він хоче, щоб дружина була вірною, то хай більше заробляє. А ні, то хай забирається геть, а на його місці завтра ж буде десяток. Почалися страшні скандали.

Як людина порядна, Віктор змушений був піти з дому, залишивши дружині квартиру. Але невдовзі й коханець, як кажуть, відкинувся. Припинилися й грошові подачки. Але на її красу одразу почали летіти, мов метелики на вогонь, й інші коханці, поки не обпалювали крилець та наштовхувалися на різні недобре плітки і наговори. Кажуть в народі, що добре кохатися за надійними плечима власного чоловіка. І тоді вона після першої ж зарплати прибігла до нього, впала на коліна, почала слізно каятися і клястися, що його дуже кохає і більше ніколи не зраджуватиме. Він повірив, так як дуже кохав її, а ще ніде було жити. Але як тільки віддавав їй отримані гроші, вона знову бралася за своє – пиячила і шукала коханців. Він знову йшов з дому, вона займалася розпustoю, але після зарплати знову приходила до нього, падала на коліна, цілуvala йому ноги, плакала і клялася. І він здавався, бо вірно кохав її і не мав дії.

Так тривало років зо три. Нарешті, він, весь розгублений і змучений, поділився зі мною своїми бідами.

Я запропонував йому припинити з нею будь-які стосунки і написати листа такого змісту:

«Я дуже вдячний тобі, що ти подарувала мені чотири щасливих незабутніх роки, яких я ніколи не забуду до самої смерті. Я всі ці роки насолоджувався твоєю неперевершеною красою, твоїм зрілим розумом, твоє кохання і твої пестощі я до кінця життя берегти у своїй душі, як найкоштовніші самоцвіти. Дякую й за те, що ти, така красуня, терпіла мене всі ці роки із жалості – це дійшло до мене лише тепер, бо всі ці чотири роки я щиро вірив, що ти мене кохаєш. Дякую, що ти нарешті розставила всі крапки над «і», кинула



мене, хоч це повинна була зробити значно раніше, бо такій красуні не місце поряд зі мною, недолугим, слабосилим і малозабезпеченим порівняно з іншими мужчинами. Схвалюю твій рішучий крок і бажаю тобі багатства і щастя з такими ж красенями, як сама. І само собою, сподіваюся, що ти назавжди забудеш про мое існування, не зустрічатимешся зі мною заради благополуччя і щастя вашої нової сім'ї. Всіх вам гараждів!»

Цей лист, перш за все, справив благодатний вплив на самого Віктора. Він відчув величезне полегшення і остаточно заспокоївся, незважаючи на те, що його колишня «подруга» розпочала дуже активні спроби знову зйтися, цілуочи йому ноги, клянучись і ридаючи. І знаєте, що її найбільше вразило? Те, що він запропонував їй назавжди забути про його існування. Вона цю пропозиція сприйняла, як заборону. А заборонений плід завжди солодкий. Ви ж читали Біблію. Як тільки Бог звелів Єві не їсти плодів з дерева пізнання добра і зла, Єві одразу ж закортіло скуштувати цього забороненого плоду, і вона знехтувала забороною Творця, піддалася спокусі.

Щодо цих двох. Віктор невдовзі знайшов своє справжнє щастя. Вона ж, кожен раз перечитуючи листа, вся зістраждалася, пустилася в пиятику, всі коханці відкинулися від неї назавжди, тож залишилася зовсім самітньою.

Попереджувальне умиротворення. Назва говорить сама за себе. Директор будинку для престарілых дуже лютився, пропонуючи всім, хто незадоволений існуючими порядками, подавати заяви на звільнення. Заведені ним порядки – це перепрацювання належних годин, санітарні дні по вихідних, часті непотрібні збори ті різне смикання людей і безлідставне придирання. Без приводу. «Я вам покажу, – верещав він. – Я для вас весь час тільки добро робив, але скоро ви побачите, що таке зло... Ви всі плакатимете гіркими слізами...»



Нарешті одна з кращих медсестер не витримала, і коли директор почав чіплятися за якусь дрібницю, сказала:

- Іване Петровичу, я знаю вас з дуже доброго боку, чула про вас від своїх колег і сторонніх людей найкращі відгуки і ніколи не повірю, що ви здатні заподіяти зло кому б то не було, довівши його до сліз.

Директор застиг, як вкопаний. Потім мовчки повернувся і пішов до себе в кабінет. Більше він вже ніколи не кричав на людей і не грозився заподіяти їм зло і довести їх до сліз.

А ось інший приклад. Моя знайома завжди була невдоволена чоловіком. Як тільки він повертається увечері з роботи, зустрічала його криком:

- Знову нічого не приніс? Інші чоловіки, як чоловіки, ніколи не повертаються додому з порожніми руками. А мій чистоплюй... Он Полінин муж стільки заробляє, що тобі й не снилося, дбає про сім'ю, дітей, дім у них повна чаша, а жінка як лялечка ходить, все у неї є, діти також одягнені з голочками. Казала мені мама не виходити заміж за злідня, а я, дура, не послухала. Краще без такого чоловіка, ніж з таким весь вік каландити. Діти, ви чуєте, ваш батько напевне хоче, щоб ви босі, голі і голодні ходили. Чи ж треба вам такого нікчемного батька?

Він відповідав тим же, що викликало ще більший скандал.

І так повелося кожен день. В домі панувала напруженна атмосфера, якої, здавалося, нічим розрядити було неможливо. Справа йшла до розлучення, але він не рішався на це, бо не хотів осиротити двійко діток. Нарешті він звернувся до мене: що робити? Я запропонував йому застосувати засіб попереджуvalного умиротворення.

І ось він повертається увечері з роботи і на порозі стикається з роздратованою дружиною, яка, мов з коша, висипає на його голову все ті ж лайки та прокльони.

Замість того, щоб відповісти їй тим же роздратуванням, він взяв її за обидві руки і, винувато дивлячись в очі, спокійно промовив:



- Ти знаєш, я цілий день розмірковував над нашими сімейними проблемами і дійшов висновку, що ти в усьому права. Дійсно, заробітки у мене нікудишні, не те, що, наприклад, у Поліниного чоловіка, який працює комірником і приносить додому і варене, і смажене. Навіть якщо в тюрму за крадіжку потрапить, то це на благополуччі сім'ї не відб'ється, бо сім'я вже забезпечена на багато років вперед. А тобі чоловік попався нікчемний, не вміє красти, дбати про сім'ю. Правду казала твоя мама, не варто було за мене заміж виходити. І якщо ти розлучишся зі мною, то будеш права. А про дітей я дбатиму, платитиму аліменти в значно більшому розмірі, ніж постановить суд, собі залишатиму тільки на харчі. І квартиру вам залишу, і всю обстановку – живітъ у своє задоволення.

- Ну що ти вже про розлучення заговорив, я зовсім його не хочу і ніколи не погоджуся, навіть якщо ти наполягатимеш, - вже більш миролюбно сказала дружина.

- Ні, ти таки заслужила кращого чоловіка, ніж маєш. Ти ж у мене така трудівниця, про дім і сім'ю дбаєш, тебе б кожен на руках носив... А я що? Ні Богу свічка, ні чорту кочерга. Не зумів з роботи навіть клунок зерна вкрасти, совість му чить, та й боюся...

- Та вже ладно, може ти й прав. Краденим ситий не будеш, а людям в очі дивитися треба. Мій руки і сідай вече ряті, я дерунів насмажила зі шкварками, - зовсім мирно сказала вона..

- Та ні, я не заслужив такої смакоти. Краще дітей нагодуй та сама поїж. А я вже якось перебуду.

- Не видумуй. Ти мій чоловік, і я повинна, в першу чергу, про тебе дбати, як про годувальника сім'ї. Без тебе ми що? Ніщо.

- То я для тебе тільки годувальник і тому тобі потрібен?

- Вибач, я трохи не так висловилася. Мені потрібен і чоловік, і друг, і коханець – і всі ці якості я знаходжу в тобі. Гаразд, давай без зайвих ніжностей, сідай та будемо вече





ряти.

Ось так і розв'язався сімейний конфлікт. І подібні скандали в цій сім'ї більше не виникали.

Я можу вам наводити і наводити приклади подібного переджуvalного умиротворення і в трудовому колективі, і в якісь установі, куди ви зайдли по справі, можливо за якоюсь довідкою, і в спілкуванні з продавцями в магазині, з сусідами на вулиці і так далі. Та й ви самі, подумавши, можете назвати безліч таких життєвих ситуацій, коли потрібно застосувати саме такої методики. Суть їх зводиться до того, щоб погоджуватися з усіма твердженнями супротивника і цим його повністю роззброїти. Повторимо основні пункти цього методу:

- Спокійно, без зайвих емоцій, як належне і заслужене, приймайте компліменти, лестощі, похвалу;
- Якщо пропозиція вас влаштовує, приймайте її з першого разу. Так само пропонуйте щось лише один раз, щоб це не виглядало насиллям;
- Не пропонуйте власних послуг. Допомагайте, коли вас про це попросять.
- Не чекайте, коли вас почнуть критикувати ваш начальник, чи власна дружина або власний чоловік. Не вправдовуйтесь. Критикуйте себе самі – і цим ви переможете їх.

Урок 8-й

Поради Предків для удосконалення духовного і фізичного здоров'я

Десять речей, які необхідно здійснити

1. Знайди собі духовного наставника, який володіє духовною силою і Знаннями.
2. Прагни до затишного усамітнення.

46

47



3. Шукай друзів, які мають погляди і звички, подібні до твоїх власних і яким ти можеш довіряти.

4. Пам'ятай про нещастья переїдання, вживай стільки їжі, щоб підтримати твою бадьюорість і здоров'я впродовж твого усамітнення.

5. Вивчай вчення Великих Мудреців усіх течій одночасно.

6. Вивчай корисні науки зцілительства й астрологію і мудре мистецтво передбачень і прикмет.

7. Опануй таким режимом і способом життя, які будуть підтримувати тебе в добром здоров'ї.

8. Опануй такими добочесними заняттями, які сприятийуть твоєму духовному росту.

9. Передавай свої Знання тільки тим учням, які тверді у вірі, смиренні духом і відзначенні Долею в їх пошуках Божественної Мудрості.

10. Постійно зберігай пильність свідомості під час ходіння, сидіння, вживання їжі і сну.

Десять речей, яких слід уникати

1. Уникай вчителя, серце якого схильне до здобуття мирської слави і могутності.
2. Уникай друзів і послідовників, які чинять шкоду спокою твоєї свідомості і духовному росту.
3. Уникай тих громадських місць, де бувають особи, які дратують і відволікають тебе.
4. Уникай забезпечувати свій життєвий стан засобом обману і крадіжок.
5. Уникай таких вчинків, які шкодять твоїй свідомості і перешкоджають духовному розвитку.
6. Уникай таких актів легковажності і безглуздості, які ведуть тебе до приниження в повазі іншими.
7. Уникай марних поведінки і вчинків.
8. Уникай замовчування твоїх недоліків і обговорення вголос недоліків інших.
9. Уникай такої їжі і звичок, які шкодять твоєму здоров'ю.



10. Уникай таких уподобань, які навіяні скаредністю і скupістю.

Десять речей, яких не треба уникати

1. Думок, які є сяйвом розуму.
2. Думок, які є одкровенням реальності.
3. Затемнення пристрастей, яке є засобом нагадування людині про Божественну Мудрість, що дає можливість позбавитися від них, а також випробовувати життя повною мірою і тим самим досягнути руйнації ілюзій.
4. Благополуччя, яке є живильним ґрунтом і вологою для духовного росту.
5. Недругів і горя, які є вчителями благочестя.
6. Ворогів і нещасть, які є засобом схилення людини до духовного росту.
7. Того, що виникає саме собою і є Божественим Даром.
8. Розсудливості, яка є у кожному вчинку найкращим другом.
9. Таких благочестивих вправ тіла і розуму, які роблять людину здатною допомагати іншим.
10. Думок про допомогу іншим навіть у тих випадках, коли сама можливість допомоги обмежена.

Десять речей, які необхідно знати

1. Необхідно знати, що всі видимі явища, будучи ілюзорними, нереальні.
2. ... що свідомість без незалежного існування (окремого від Єдиної Свідомості) не незмінна.
3. ... що ідеї виникають із зчеплення причин
4. ... що тіло і мовлення, складені із чотирьох елементів, швидкоминучі.
5. ... що страждання, які є засобом переконання в необхідності духовного життя, є кращим Вчителем.
6. ... що наслідки минулих вчинків, з яких виникають всі страждання, неминучі.



7. ... що прив'язаність до мирських речей робить матеріальне благополуччя несприятливим для духовного розвитку.

8. ... що нещасть, які є засобом, що ведуть до Вчителя, також є Вчителем.

9. ... що жодна з існуючих речей не має незалежного існування.

10. ... що всі речі взаємопов'язані.

Додаток

Із кошика мудреців

Додаток

1. Постійно думайте про те, що ви здорові, удачливі, багаті, благополучні, аби не залишалося думок про зворотне.

Ніколи в розмові з іншими чи в думках не нагадуйте про те, що не вистачає чогось. Припиніть розмови про те, що вам потрібні гроші і що ви не знаєте, як їх роздобути.

Вірте в живого Бога, який дає нам щедро все для радості. Дякуйте Йому за те, що він вам вже дав.

2. «Ніколи не просимо, не молимо про благо своє» (ВК. д.24-В).

«Це бо славимо Богів, ніколи не просячи, бо славимося силою їх. І так величаемо Пращура нашого Сварога, який був, є і пробуде завжди з нами з віку у вік до кінця» (24-Г).

3. Людське серце по понеділках і п'ятницях працює гірше, ніж завжди. Саме в ці дні – приступи задухи, сердечні приступи і обмороки. Пам'ятайте про це і намагайтесь попередити.

4. Найголовніша заповідь: «Чини по Любові, а не по Розуму!» Всі інші заповіді – в залежності від обставин.

5. Праведним життям викупляються гріхи як свої, так і свого роду.

6. Визнати свою помилку – ще не означає вибачитися, а вибачитися – ще не означає віправити її.

7. Не придушуйте в себе зівоту. Вона знімає напругу горла, ший, плечей. Це зони накопичення стресу.

8. **Персні і обручки.** Багато хто любить носити ці прикраси, причому, в неймовірній кількості. Але не всі знають, що тісні перстні та обручки можуть бути небезпечними для тих, хто носить їх постійно. Наприклад, перстень

на **вказівному пальці** може викликати остеохондроз і радикуліт,

на **середньому пальці** – атеросклероз і гіпертонію,

на **мізинці** – патологію 12-персної кишki,

на **безим'яному** – мастопатію, захворювання статевих органів, розлад ендокринної системи.

Якщо ви вже не можете подолати свою звичку, то знімайте ці прикраси хоча б на ніч, та влаштовуйте розвантажувальні дні.

9. **Підкова на щастя.** Треба знайти тільки самому – інакше вона не буде діяти. Прийшла від наших далеких Предків. Із золота, срібла, міді чи заліза. Алюміній – енергетично мертвий сплав.

При візиті незваного і неприємного гостя підкова, прибита над дверима кінцями догори, чи перед порогом кінцями вниз, викачує з нього негативну енергію в лічені хвилини – і він не затримується у вашому домі.

Підкова на внутрішньому боці дверей або над ними вирівнює енергетику приміщення, якщо в ньому є гепатогенні зони. Для цього ж тримають металеві підкови в узголів'ї ліжка.

Якщо в домі погано ростуть квіти – неподалік помістіть підкову.

10. **Клітини хвороби.** Наші Предки знали, що хворобу викликають клітини злого духу, який проникає в наш організм (бактерії - в науковій медицині). Якщо частота вібрацій людини співпадає з частотою вібрацій клітин злого духу – людина захворює. Це коли ми в поганому настрої, весь час сумуємо, скаржимося на себе і оточення, ниємо, не віrimо, живемо без оптимізму.

11. Душа – не вселяється з першим вдихом, як дехто думає. Вона ще заздалегідь вибирає собі родителів і зводить їх в сім'ю. Тому й кажуть, що шлюби укладаються на небесах. Прийшовши на землю, душа вже несе в собі інформацію, якою буди майбутній людині. Після зачаття зливаються воєдино три інформації: душі, батька і матері. Душа – форма, батько – іскра, мати – тіло. Тільки із сукупності цих трьох елементів може зародитися життя.

12. **Дзеркало.** Якщо розбилося, кажуть: “сім років невдачі”. Можна перехитрити долю. Одразу ж запалити свічку, бо живе полум'я перекриває шлях Темним силам. Осколки тут же винести з дому, загорнувши в тканину, склавши їх дзеркальною поверхнею всередину. Краще всього їх закопати, накресливши зверху знак пентаграми (п'ятикінечної зірки) чи розкидавши навколо насіння соняшника.

ЗМІСТ

<u>Урок 1-й. Вступна бесіда</u>	1
<u>Урок 2-й. Благодатна зцілююча сила молитви</u>	9
<u>Урок 3-й. Що шкодить нашому здоров'ю, або Причини захворювання фізичного тіла людини</u>	13
<u>Урок 4-й. Психічні (біоенергетичні) центри (чари), їх функції і корекція</u>	15
<u>Урок 5-й. Підготовка зцілителя</u>	20
<u>Урок 6-й. Підготовка зцілителя (продовження)</u>	27
<u>Урок 7-й. Умиротворення (подолання конфліктів)</u>	32
<u>Урок 8-й. Поради Предків для удосконалення духовного і фізичного здоров'я</u>	45
<u>Додаток. Із кошика мудреців</u>	49